



- 【テーマ】
- 実践
  - ベースアップ 100
  - リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_09  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
	25	×	12	1	0' 40"	IM 繰り返し	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げキャッチスカーリング 偶数 顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 05"	前呼吸25 クロール175	800	0:12:20
Swim	25	×	8	1	0' 40"	壁蹴らないでスタート 12.5mラインでストップ フローティング ハード	200	0:05:20
M-Swim	100	×	8	1	1' 45"	壁キック5秒ハード～25ヘッドアップハード 75スイム	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:10



- 【テーマ】
- 実践
  - ベースアップ 100
  - リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_09  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
	25	×	12	1	0' 40"	IM 繰り返し	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げキャッチスカーリング 偶数 顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 35"	前呼吸25 クロール175	800	0:14:20
Swim	25	×	8	1	0' 40"	壁蹴らないでスタート 12.5mラインでストップ フローティング ハード	200	0:05:20
M-Swim	100	×	7	1	1' 50"	壁キック5秒ハード～25ヘッドアップハード 75スイム	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:00



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 100
- リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_09  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げキャッチスカーリング 偶数 顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 45"	前呼吸25 クロール175	800	0:15:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	壁蹴らないでスタート 12.5%ラインでストップ フローティング ハード	200	0:05:20
M-Swim	100	×	7	1	1' 55"	壁キック5秒ハード~25ヘッドアップハード 75スイム	700	0:13:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:45



- 【テーマ】
- 実践
  - ベースアップ 100
  - リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_09  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げキャッチスカーリング 偶数 顔上げ平泳ぎ ※プルプイ	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 55"	前呼吸25 クロール175	800	0:15:40
Swim	25	×	8	1	0' 45"	壁蹴らないでスタート 12.5mラインでストップ フローティング ハード	200	0:06:00
M-Swim	100	×	6	1	2' 05"	壁キック5秒ハード～25ヘッドアップハード 75スイム	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:50



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 100
- リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_09  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 顔上げキャッチスカーリング 偶数 顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 10"	前呼吸25 クロール175	600	0:12:30
Swim	25	×	8	1	0' 45"	壁蹴らないでスタート 12.5%ラインでストップ フローティング ハード	200	0:06:00
M-Swim	100	×	6	1	2' 15"	壁キック5秒ハード~25ヘッドアップハード 75スイム	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:40



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 100
- リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_09  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 顔上げキャッチスカーリング 偶数 顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 30"	前呼吸25 クロール175	600	0:13:30
Swim	25	×	8	1	0' 45"	壁蹴らないでスタート 12.5mラインでストップ フローティング ハード	200	0:06:00
M-Swim	100	×	5	1	2' 30"	壁キック5秒ハード～25ヘッドアップハード 75スイム	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:57:00</b>